









かんたん ご使用ガイド

- ◆商品の近くに置いてご利用ください。
- ◆詳しくは取扱説明書をご覧ください。

IHヒーターの火力のめやす

●IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力を調節してください。

※なべは弊社推奨品を使用した場合の火力です。詳しくはカタログをご覧ください。

| 火力 | 弱火 | | 中火 | | | 強火 | |
|-----|-------------|---|---|--|------------|---|--|
| | 1 100W相当 | 2 250W相当 | 3 500W | 4 750W | 5 1000W | 6 1500W | 7 2000W |
| 温める | | 保温 | 温め直し | | | | |
| 煮る | |  |  | | | | |
| | | 煮込み カレー・肉じゃが・煮魚 | | | | | 一煮立ち |
| 蒸す | | | | | |  |  |
| | | | | | | 茶わん蒸し しゅうまい | |
| ゆでる | | | |  | | | 湯沸し 葉菜 |
| | | | | 根菜 | | | |
| 焼く | |  |  | フライパン予熱 30秒～1分程度 | | | |
| | | ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ | | | | | |
| 炒める | | | | | |  | 炒めもの 野菜炒め |
| | | | | 30秒～1分程度 フライパン予熱 | | | |

IHヒーター調理メモ

●野菜炒め

- ・一度にたくさん炒めない
材料がよく動く量で調理する
- ・こげつきそうなときは、フライパンをIHヒーターから離して、火力を調節する



●ぎょうざ

- ・一度にたくさん焼かない
- ・なるべく中央(フライパンの底面の平らな部分)に並べる
- ・フライパンはIHヒーターの中央に置く



●おもち

- フライパンで、ふたをして、火力「3」～「4」で両面を5～8分ずつ焼く



裏面もご覧ください










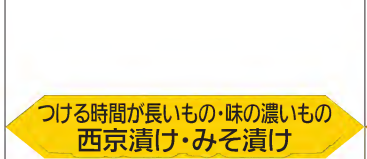



グリル調理のめやす

自動メニュー

自動で魚を焼く。

自動メニュー 使い分け・焼き加減のめやす

※食材の状態(季節・鮮度・脂ののりなど)で、焼け具合がかわります。






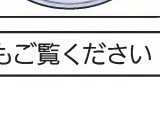
| | | 焼き加減 | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| | | 弱め | 標準 | 強め | |
|  | 姿焼き |  脂ののりがよいもの 塩分濃度が高いもの |  さんま |  大きいもの・水分が多いもの あじ・大あじ・鯛 | |
| |  | 切 身 |  一塩もの |  さけ さば・ぶり | |
| | | ひもの | |  あじの開き さんまの開き・かれいの一夜干し |  身の厚いもの ほっけの開き |
| | | つけ焼 |  つける時間が長いもの・味の濃いもの 西京漬け・みそ漬け |  ぶりつけ焼き | |
| | | 小 魚 |  少量を焼くとき・乾燥しているもの めざし |  ししゃも | |

手動焼き

- ・手動(お好みで)調理物を焼く。
- ・自動メニューで焼き足りないとき、追加焼きをする。

手動焼き 焼き加減のめやす

※記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。

| | | 焼き加減 | | |
|----------------|--|------------------|---|--|
| | | 弱め | 標準 | 強め |
| 上ヒーター 下ヒーター | | 500W相当 200W相当 | 666W相当 333W相当 | 800W相当 400W相当 |
| 調理例 | | | ピザ(冷凍) 8～9分  グラタン 8～10分  フライの温め直し 3～8分  | ピザ(冷蔵・手作り) 7～8分  とり肉 約15分  焼きなす 約15分  |